ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV TĚLESNÉ KULTURY

Tělovýchovná zařízení - ČTO

METODICKÝ DOPIS

číslo 3/79

ROK 1979

pouze pro vnitřní potřebu ÚÚTK

ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV TĚLESNÉ KULTURY

Tělovýchovná zařízení - ČTO

JÓGA

METODICKÝ DOPIS

Metodický materiál pro vnitřní potřebu ÚÚTK

OBSAHOVÉ A METODICKÉ VYMEZENÍ VÝUKY

Ing. Vladimír Zeman

Je zřejmé, že v naší republice musíme projít procesem, jehož výslednicí bude cvičební systém jógy, vycházející z tradic a současně plně přijatelný pro naši socialistickou společnost. Systém, který bude obohacovat rozvinutou soustavu československé tělovýchovy, v níž je právě v současné době žádoucí růst základních a rekreačních tělovýchovných disciplin. Ty mají dát lidem co nejširší možnost systematického rozvíjení a udržování tělesné svěžesti i duševní vyrovnanosti, tedy celkového zdraví a stát se tak nedílnou součástí naší socialistické tělesné kultury.

Právě zde připomeňme předmluvu k druhému vydání publikace A. v. Lysebetha "Jóga". V ní vyjádřil svůj názor na hodnoty jógy i možnosti jejího využití v socialistické společnosti univ.prof. dr. S. Čelikovský, CSc, jeden z našich předních tělovýchovných pracovníků z nejvyššího tělovýchovného učiliště - fakulty tělesné výchovy UK v Praze.

V brněnské pobočce ÚÚTK se schází týdně téměř třista cvičenců věnujících se hathajóze za vedení šesti cvičitelů. Tento cvičitelský kolektiv se snaží vytvářet pro své svěřence program, který by byl perspektivní, systematický, prospěšný, zajímavý a také společensky žádoucí. Uskutečňování všech těchto podmínek není jednoduché. Vyžaduje hodně obětavosti, porozumění, znalostí - a také určité programové vymezení činnosti.

Brněnský cvičitelský kolektiv dospěl k dohodě, že při maximální možné volnosti a respektování individuálního přístupu každého cvičitele bude cvičební praxe vymezena určitým koridorem, ve kterém budou naplňovány ony shora uvedené snahy.

V druhé polovině roku 1978 se začalo s formováním návrhu programových osnov základního tříletého cyklu pro brněnské skupiny jógy ÚÚTK.

Náplň výuky

Domníváme se, že bez ohledu na délku kursu by měl každý tématický celek počínaje cvičební hodinou obsahovat tyto prvky:

PRAKTIKOVÁNÍ ÁSÁN

Nácvik pozic a jejich sestav. Rozvíjení tělesné introspekce. Soustavné poznávání a regulace vyváženého tělesného rozvoje. Poznávání reflexních bodů a zón a jejich ovlivňování ásánami. Negace záporných civilizačních vlivů na tělesný rozvoj moderního člověka.

VÝUKA PRÁNÁJÁMICKÝCH TECHNIK

Vytvoření předpokladů fyziologického, tj. přirozeného dýchání. Nácvik řízeného dechu a poznávání jeho vlivu na regulační soustavy těla. Využívání praxe některých cviků pránájámy pro zvyšování tělesné i duševní odolnosti člověka. Rozvoj introspekce a ovlivňování smyslových modelů řízeným dechem.
/Vyhněme se formálnímu přístupu k pránájámě. Zaměřme se na postupné osvojování metodiky introspekce dechové aktivity při různých cvičeních s postupným zaměřováním pozornosti na vstup a výstup vzduchu, sledování a uvědomování si přirozené dechové aktivity s pokusy o její usměrňování./

RELAXAČNÍ A KONCENTRAČNÍ JÓGICKÉ TECHNIKY

Nácvik metod svalové a psychické relaxace. Nácvik způsobů autoregulace psychiky /selektivity smyslů, koncentrace, řízené úvahy aj./ jako účinné metody restaurace osobnosti a obrany proti stresům. Ovlivňování reflexních bodů a zón vibračními a koncentračními cvičeními. Rozvíjení schopnosti autoregulace psychických stavů moderního člověka.

POZNÁVÁNÍ TRADIC JÓGY A JEJICH APLIKACE

Studium, citlivá tvůrčí aplikace a rozvíjení klasických pojmů a zásad jógy do naší socialistické současnosti. Konfrontace s výsledky vědeckého bádání při úctě k tradicím.

Uvedené prvky by měly být rozvíjeny každou jednotlivou lekcí k časově a obsahově vyšším celkům.

Předpokládáme, že ve skupině začátečníků se bude cvičitel vždy věnovat formulaci a rozvíjení základních stavebních kamenů celé praxe. Neměl by však opomenout - jak se dosud často stávalo - věnovat se i u začátečníků nácviku přirozeného fyziologického dýchání s důrazem na funkční zdatnost dýchacích svalů a rozvíjet od prvních hodin poznávání mechanismů introspekce. Právě tak považujeme za účelné rozvíjet od prvních hodin schopnost relaxace svalové, mentální a introspekce emočních stavů s pozdějším nácvikem jejich postupného vědomého ovlivňování.

Cvičitel by se měl vyhýbat delšímu sledu monotématických hodin. Neměl by opomenout obohatit každou hodinu cvičení krátkou poznámkou z historie, citátem, vysvětlením a zdůvodněním metody a podobně, čímž by se u cvičenců soustavně rozvíjel tradiční jógový přístup ke cvičení, životu, práci. Tyto /leckde neprávem opomíjené/ "kulturně osvětové" vstupy do cvičení nám umožní neponechat tak důležitou oblast praxe jógy náhodnému a leckdy chaotickému vývoji, a naopak vést cvičence přijatou progresivní linií Lysebeth - Dr. Bhole.

Buďme si stále vědomi nezbytnosti průběžné konfrontace všech závěrů s realitou a vědeckými poznatky. Nedopusťme, aby naše nejasné formulace či náznaky podporovaly nahodilé tendence k chápání některých dosud nevysvětlených skutečností jako nadpřirozených. Tím bychom zájmům jógy i společnosti neprospěli.

Rozvržení výuky

Každý z navrhovaných prvků by tedy měl mít v našich plánech promyšlenou gradaci, od základních pojmů a cviků až k relativně vrcholným - ovšem s nezbytným přihlédnutím k současným vědeckým poznatkům.

Takto úrovňově členěná problematika by pak měla být rozdělena podle konkrétních podmínek a možností do časových celků /trimestr, semestr, ročník/.

P ř í k l a d :

V semestru můžeme prakticky počítat se 14 až 18 cvičebními hodinami /1x týdně/.
Pak uvažujeme o následující skladbě semestru:
7 - 8 lekcí nácvičných a poznávacích, převážně nových obsahem
5 - 7 lekcí procvičovacích, zdokonalovacích
2 - 3 lekcí opakovacích, shrnujících
14 -18 lekcí celkem

Variace:

Po 3 - 5 lekcích poznávacích a zdokonalovacích zařadit jednu lekci opakovací ... atd.

Metodické zásady výuky

--- Cvičitel by neměl jít nikdy do hodiny nepřipraven, tj. bez předchozího promyšlení obsahu a také bez stanovení postupného C Í L E hodiny. I většina těch nejzkušenějších, s dlouhou praxí, si písemně zformuluje obsah každé hodiny předem.
V přípravě se zejména věnujme optimální posloupnosti hodiny.

P ř í k l a d :

- do rozcvičení zařaďme takové prvky, které připraví tělo i psychiku na hlavní část hodiny;

- obtížnější ásány necvičme "naráz", ale několik hodin předem na ně cvičence připravujme;

- nezapomeňme na věkové složení, Pro někoho může být obtížný i zdánlivě jednoduchý úkol. Zvláště pro starší osoby to budou ásány, vyžadující větší kloubní pohyblivost, či pružnost páteře;

- také teoretická část hodiny /poznávání tradic/ by měla být v souladu s celkovým zaměřením;

- stejně tak je třeba předem promyslet, jak budeme postupovat při relaxaci.

--- Čím je cvičitel zkušenější, tím méně vnucuje cvičencům svoji vůli, názory, postoje. Tím je tolerantnější k názorům a omylům druhých. Nechává svým svěřencům prostor pro samostatné kroky a vede je zejména k vnímání, registraci, třídění a vyhodnocování jejich individuálních zážitků.

--- V základním kursu je vhodnější vyhýbat se rychlému, uspěchanému encyklopedickému definování jógových pojmů. Místo toho uvádějme praxi a teorii do souvislostí tak, aby jógické zásady přímo vyplývaly každému podle stupně jeho vnímavosti.

P ř í k l a d :

Místo abychom začátečníkům vyjmenovávali poučky o dýchání v pozicích, necháme je zaujmout několik jednoduchých poloh s vnitřním monitorováním dechového procesu, čímž získají vlastní zkušenost a budou schopni vyvodit si závěr sami.

--- Je vhodné, aby se cvičitel k jednotlivým probíraným problémům občas vracel - a vždy přidal něco málo k dosavadním poznatkům. Po čase je každý dál a tutéž skutečnost hodnotí z širších hledisek. Takový spirálový vývoj má pro naši praxi mnohé přednosti.

P ř í k l a d :

K jednotlivým okruhům se postupně vracíme, a to vždy z hledisek již zažitých poznatků. Neuzavíráme je. Vedeme cvičence k vědomí, že při dalším návratu se nám z vyššího pohledu otevřou další, dosud nepoznané vazby.

--- Mějme vždy jasno, čeho chceme /a čeho můžeme/ v dané etapě dosáhnout. A přibližujeme se k těmto postupným cílům jemně, systematicky, promyšleně. Tedy podrobnější rozpis problematiky probírané v semestru je pro cvičitele nezbytný. Vnáší do jeho práce perspektivu, čerpá se z něho při přípravě každé hodiny. Umožní to předem promyslet, jak aplikovat zmíněný spirálový návrat, logickou posloupnost cesty poznávání a jak připraví připomínky již známých skutečností ve vhodnou dobu.

P ř í k l a d :

podzim - otužování,
svátky vánoc - zásady jógové výživy ... atd.

Závěrem

Toto obsahové a metodické vymezení výuky chápejme jako otevřený systém. Na základě zkušeností bude pak docházet ke korekcím. Některé naše předpoklady se v praxi ukáží jako ne zcela splnitelné, některé jako příliš volné - a právě cvičitel je oním vyhodnocovacím a rozhodovacím činitelem. Právě on sleduje ohlasy na své působení, vyhodnocuje je a koriguje své záměry v rámci jógických tradic i potřeb naší socialistické současnosti.

Autor článku se na návrh metodické komise pokusí vytvořit přehled a souhrn cvičebních plánů, používaných různými skupinami jógy. Proto vás, kteří jste již takové materiály vypracovali, prosíme, abyste je zaslali k nahlédnutí na adresu: Ing. V. Zeman, Geofyzika n.p., Ječná 29a, 612 46 Brno a zároveň připojili své připomínky a příp. zkušenosti s přípravou jógické výuky. Přispějete tak k vytváření systému, který by sloužil nám všem.

/V.K./

ROZCVIČENÍ V HODINĚ HATHAJÓGY

PhDr. Věra Knížetová
Kresby: ak. mal. a graf. Alena Kaftanová

Na rozcvičení v hodině hathajógy jsou nejrůznější názory. Někteří cvičitelé ho mají za nezbytné, jiní za postradatelné a další dokonce za zcela zbytečné. Abychom pronikli ke kořenům tohoto nedorozumění, pokusme se uvědomit si, jaký účel vlastně rozcvičení má.

Řečeno obecně, hlavní funkcí každého rozcvičení je příprava organismu na požadavky další části hodiny. V lekcích gymnastiky, atletiky a jiných sportů se rozcvičením připravujeme na fyzický výkon - ať v obratnosti, rychlosti nebo vytrvalosti. Svaly musí zvýšit schopnost účelné a pohotové reakce. Klouby se musí rozhýbat. Srdečně cévní systém, dýchací systém i další vnitřní orgány musí být připraveny na zvýšený nárok. Zkrátka celý organismus se aktivuje na určitou vyšší pohotovostní úroveň. Cílem není jen výkon, ale i bezpečné zvládnutí nadcházejícího zatížení, protože nerozcvičený se snáze poraní.

Tato příprava většinou spočívá v běhu a různých dynamických cvicích. Vždycky poměrně strmým způsobem rozehřívá tělo, a proto v tradičních formách tělesných cvičení a sportů často zaměňujeme pojmy rozcvičení a zahřátí.

Účel rozcvičení v hodině hathajógy je poněkud jiný. Nepřipravujeme se na fyzický výkon ve smyslu obratnosti, rychlosti a vytrvalosti. Proto ani rozcvičení neslouží přednostně zahřátí.

Připomeňme si, že především jde o přípravu na hlavní náplň hodiny. Pro jógu je typická a podstatná vnitřní aktivita. Proto by rozcvičení mělo usnadnit přechod od aktivit s vnějším

zaměřením k hlubšímu vnitřnímu prožitku a nenásilně urychlit předěl mezi běžným životním ruchem a cvičením jógy.

Jenže každý kdo má cvičitelské zkušenosti ví, že dosáhnout tohoto obrácení pozornosti není snadné. Cvičenci, hlavně začátečníci, se často přes veškerou snahu cvičitele snaží podat především fyzický výkon. Důvody jsou nasnadě. Většina našeho běžného života je zaměřena navenek a navíc se cvičenci jen ztěžka oprošťují od představy, že jejich výkon bude kriticky hodnocen. Když k tomu přistoupí zakořeněný pocit, že v tělocvičně se "tuží svaly", může být orientace na vnitřní aktivitu obtížná. Cvičitel jógy to musí vědět. Musí trpělivě přivádět své cvičence k jinému smyslu a cíli hathajógických cvičení.

Rozcvičení v hodině hathajógy proto nebude obsahovat běhy, skoky, hmity a jiné velmi dynamické pohyby. Mělo by se zaměřit na vědomé uvolnění obvykle málo pružné až ztuhlé páteře, na koordinaci dechu s pohybem a na celkovou psychofyzickou relaxaci. Navíc je vhodné když obsahuje i specifickou průpravu pro hlavní část cvičební hodiny /příklad II./.

Často cvičencům chybí dostatečný cit pro míru svalového stahu a uvolnění i pro kontrolu pohybu. Chtějí-li přesto bez přípravy přejít k náročnější praxi, vystavují se riziku poranění nebo prostě tělesnému nepohodlí a bolestivosti v ásánách, což je v rozporu s tím, k čemu by cvičení jógy mělo vést.

Proto rozcvičení, které uvolní klouby, rozhýbá páteř a mírně prohřeje tělo, má své opodstatnění. Kromě toho v tělocvičnách nebývá vždy dost teplo, abychom mohli zadat delší nehybnou relaxaci, a i mírné prohřátí zabrání rušivým pocitům chladu v pozdějších výdržích.

Souhrnem řečeno, každý cvičitel, který sestavuje rozcvičení, by měl mít na zřeteli celkové psychofyzické uvolnění,

nenásilné prohřátí, kontrolu dechu, přípravu na obtížnější prvky a především přechod do sféry prociťování. Taková forma rozcvičení má význam jak ve skupinách začátečníků, pro které je pojetí hathajógy příliš nové a nezvyklé, tak u vyspělejších cvičenců kde nabývá převahy především ono přeladění pozornosti na vnitřní dění. Takto pojaté rozcvičení může být velkou pomocí k pochopení a zvládnutí obsahu hlavní části hodiny.

Nyní přejdeme k praxi a ukážeme si na příkladech jak je možno sestavovat rozcvičení, aby plnilo svou funkci.

I.

Ú v a h a : Připravujeme jednu z prvních cvičebních hodin pro začátečníky. Cvičenci jsou osoby starší s výraznými nedostatky na somatické úrovni: omezenými pohybovými možnostmi, nepohyblivou až ztuhlou páteří, špatnou koordinací pohybů, nedostatečným, povrchním dýcháním. Úkolem této a několika dalších cvičebních hodin bude odstraňovat uvedené nedostatky, a to především pomocí nápravných pozic.

C í l e m hodiny je tentokrát uvolnit a protáhnout páteř, lehce ji rozhýbat a uvědomit si svaly podél páteře.

R o z c v i č e n í nesmí být příliš náročné. Jednotlivá cvičení se budou proto provádět v lehu, budou jednoduchá, každé se bude vícekrát opakovat /v dalších hodinách s obměnami/. Budeme vyžadovat plynulé klidné provádění bez výdrží s rytmickým, vědomým dýcháním. Trvání 25-30 min.

Obsah rozcvičení:

Leh na zádech, předpažením vzpažit, spojit ruce a protáhnout celé tělo. Předpažením opět připažit a uvolnit.

Leh na zádech, vzpažit. Protáhnout levou paži a levou nohu. Tělo vytvoří mírný oblouk v úklonu. Totéž pravou/paží a pravou nohou.

Uvolněný leh na zádech, mírně roznožit. Vzpažit, současně se překulit na levý bok, protáhnout a prohnout celé tělo do oblouku. Návrat do uvolněného lehu na zádech se současným připažováním. Totéž na pravém boku.

Leh na zádech, vzpažit, protáhnout. Překulit na levý bok, současně sklonit hlavu, pravou nohu pokrčit a přitáhnout koleno k lokti ohnuté pravé paže. Loket a koleno spočívají na zemi asi v úrovni pasu. Návrat do protaženého lehu na zádech se vzpažením.

Leh na zádech. Přitáhnout rukama koler levé pokrčené nohy k čelu zvednuté hlavy. Návrat do lehu, totéž pravou.

Leh na zádech, nohy lehce pokrčené. Přitisknout páteř po celé délce k podložce. Prohnout páteř, oporu tvoř hyždě a lehce zakloněná hlava.

Leh na zádech. Přitáhnout rukama kolena pokrčených nohou k čelu zvednuté hlavy a kolíbat se na zádech zepředu dozadu /zdatnější až do sedu/.

Leh na zádech. Přejít postupně do vzpřímeného sedu počínaje hlavou a potom obratel po obratli. Později bez pomoci rukou.

Leh na břiše, mírně roznožit, ohnuté palce nohou opřeny o zem. Paže ohnout v loktech, dlaň jedné ruky položit na hřbet druhé. Čelo opřít o ruce. Otáčet pánev vpravo a vlevo, ramena a lokty stále tisknout k zemi.

Leh na břiše, připaženo. Mírně nadzvednout hlavu, otočit vlevo a položit levou tvář na podložku. Totéž vpravo.

II.

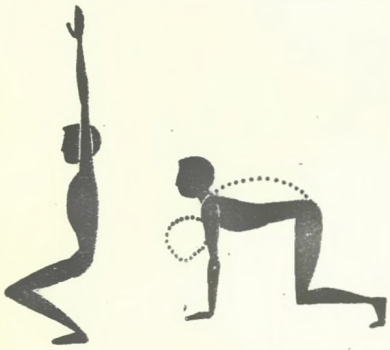
Ú v a h a : Cvičenci této skupiny zvládli po stránce pohybové základní jógické pozice. Znají zásady jógických cvičení a snaží se je dodržovat.

C í l e m hodiny je nacvičení Uddyjány.

R o z c v i č e n í by mělo vytvořit podmínky a předpoklady pro nácvik Uddyjány. Především je třeba dosáhnout toho, aby cvi-

čenci získali vědomí stažených a uvolněných břišních svalů, co nejlépe prociťovali rozdíl. Jednak v souvislosti s dýcháním, ale také bez ohledu na průběh dýchání. Trvání 10-15 min.

Obsah rozcvičení:



Stoj spojný, vzpažit. Podřep až dřep se vzpřímeným trupem a podsazenou pánví. Záda a paže v jedné přímce.

Vzpor klečmo. Prohnout páteř a zvednout hlavu při vdechu, vyhrbit páteř a předklonit hlavu při výdechu. /Při vdechu uvolnit, při výdechu stáhnout břišní svaly./ Pozdeji stah a uvolnění břicha bez pohybu páteře a hlavy.

Klek, sed na patách. Totéž jako v předchozím cvičení s vazbou na vdech a výdech. Potom stah a uvolnění břicha bez ohledu na průběh dýchání.

Klek, trup vzpřímený. Přesedat střídavě vlevo a vpravo vedle pat. Uvědomit si stah šikmých břišních svalů.

Sed, předloktí opřena o zem za tělem. Nohy provádějí pohyby jízdy na kole. Hlava je stále vytažena z ramen. Uvědomit si stah přímých břišních svalů.

III.

K účelům rozcvičení se často používá Surjanamaskár /Pozdrav slunci/. Jeho výhodou je, že tvoří poměrně jednoduchý, pohybově logický celek s dobrou návazností a vyvážeností jednotlivých prvků. Obsahuje základní struktury některých ásán a je v něm přesně stanovena koordinace dýchání a pohybu. Nevýhodou je, že častější zařazování Surjanamaskáru /s mnoha opakováními/ může svádět k jeho mechanickému provádění. Kromě toho nemusí vždy splňovat potřebu specifické průpravy pro hlavní část cvičební hodiny.

Jógická hodnota a účinky Surjanamaskáru závisí na tom j a k je prováděn. Bez ohledu na jeho sanskrtský název se může způsobem provedení více podobat prosté gymnastické sestavě, která nemá s jógou nic společného; ale může se stát výrazně jógickým cvičením i když nepatří k t.zv. tradiční józe. A stejně dobře může být vhodnou přípravou pro ásány, přirozeným přechodem od dynamického pojetí našich běžných tělesných cvičení a jógou.

Čím se pro cvičence Surjanamaskár skutečně stane, to záleží do značné míry na cvičiteli, protože je to on, kdo vede cvičence ke správnému postoji, chápání i provádění všeho toho, co cvičební hodina obsahuje.

Rozhodneme-li se pro použití Surjanamaskáru k rozcvičení, měli bychom - stejně jako ve dvou předchozích příkladech - přihlédnout k dosažené úrovni, případně zvláštnostem skupiny, uvážit cíl hodiny a pak si stanovit počet opakování, rytmus, výdrže, drobné modifikace apod.

Na závěr:

Některým cvičitelům se může zdát, že takto připravovat rozcvičení je zbytečně náročné. Jde-li nám však o účelné využití vymezeného času pak nebudeme váhat a věnujeme trochu přemýšlení i průpravné části cvičební hodiny.

JÓGA A REHABILITACE

Alena Tesařová

Vítáme vytvoření komise pro využití jógy v léčebné rehabilitaci při Purkyňově společnosti. Jak je vidět z následujícího příspěvku, mohou zkušenosti rehabilitačního pracovníka obohatit naše metodické postupy. Věříme, že vzájemná spolupráce bude oboustranně prospěšná.

/V.K./

Práci rehabilitačního pracovníka charakterizuje individuelní přístup k pacientovi. Může se plně soustředit na jedince a získat zkušenosti, které mohou být užitečné i cvičitelům, kteří pracují se skupinou. Dalo by se namítnout, že v léčebné rehabilitaci se pracuje s lidmi, jejichž zdraví je narušeno. Ale kolik cvičenců v běžných skupinách jógy je po zdravotní stránce - bráno z hlediska pohybové soustavy - zcela v pořádku?

Do cvičení nepřicházejí jen pohybově nadaní jedinci s dosud normálním rozsahem kloubní pohyblivosti a fyziologickou pružností svalů. Přicházejí i lidé s omezenou kloubní pohyblivostí, se změnami v samotných kloubech, s poškozenou svalovou funkcí, s nepohyblivou páteří. To vše se projeví vadami v držení těla a z nich vyplývajícími zdravotními a často bolestivými potížemi, které omezují jejich pohybové možnosti a ztěžují zaujímání třeba i základních jednoduchých pozic.

Jestliže k těmto vadám v držení těla dochází pomalu a postupně, lidé si je neuvědomí a zavezmou je do svého vědomí a tělésného pocitu jako normu. Tak např. nepociťují a neuvědomí si vybočení pánve do strany, zvýšený sklon pánve, asymetrické postavení hrudníku nebo výrazně uchýlené držení hlavy. Pokud jim cvičitel ve stoji např. vyrovná pánev nebo postavení hrudníku, mívají pocit křivosti a nevyváženosti v prostoru. Teprve při kontrole v zrcadle s překvapením zjistí, že se naopak osa jejich těla vyrovnala.

S těmito mylnými tělesnými a prostorovými pocity musí cvičitel v hodinách jógy počítat a pomalu je odstraňovat. Postupně opravuje výchozí polohu, provedení pohybu i konečnou polohu. Cvičenec by si měl po každé opravě uvědomit svůj tělesný pocit a případně jej korigovat. Tak se naučí pohyb nově a pravdivě vnímat. Uvědomí si a může vědomě odstraňovat různé funkční asymetrie, které ovlivňují nepříznivě pohybovou soustavu.

Také pro pránájámické techniky je třeba vytvořit podmínky. Ty jsou dány především schopností dýchat klidně, plynule, plně. Na takovém dýchání se podílejí svaly a klouby celého trupu, což si často ani neuvědomujeme. Vyjmenujme alespoň ty nejdůležitější svaly: bránice, břišní svaly, svaly mezižeberní, prsní, zádové a svaly páteře. Z kloubů to jsou drobné klouby mezi páteří a žebry, spojení mezi hrudní kostí a žebry a také klouby, jimiž jsou spojeny jednotlivé obratle navzájem.

Z toho je patrné, že správné dýchání vyžaduje dobrou hybnost celého trupu a samozřejmě také dobrou průchodnost dýchacích cest. Není-li tomu tak, je dýchání neúplné, nedokonalé, a bylo by předčasné chtít na cvičencích, aby prováděli dýchání vedené čistě zevnitř. Abychom dosáhli pokud možno plného rozsahu dýchacích pohybů, je třeba zhybnit ztuhlé klouby a zpružnit svalovou složku. Z technik jógy využíváme s úspěchem cviky z rotačních pohybů páteře podle Dev Murtiho, prvky ze sestavy hathen podle Gítanandy a průchodnost horních cest dýchacích dosahujeme pročišťovacími technikami.

Každý zkušený cvičitel ví, že naučit se správně dýchat nemusí být pro cvičence vždy snadné. Zhruba si můžeme cvičence rozdělit do dvou skupin:

Do první patří ti, kteří mají sklon ke sníženému svalovému napětí /svaly jsou měkké a snadno se protáhnou/ a ke zvýšení

kloubní pohyblivosti. Do druhé ti, kteří mají sklon ke zvýšenému svalovému napětí /svaly jsou tuhé a zkrácené/ a snížení kloubní pohyblivosti.

U lidí, které bychom zařadili spíše do druhé skupiny, nacházíme /zvláště jsou-li starší/ změny v postavení hrudníku, omezenou pohyblivost žeber a změny ve svalové funkci.

Zjistíme-li zafixované v d e c h o v é po-stavení hrudníku, bude výdech při omezené pohyblivosti žeber vyžadovat zpočátku značnou námahu.

Zjistíme-li zafixované v ý d e c h o v é postavení hrudníku, bude mít cvičenec i při postupném nácviku vdechu do hrudníku pocit značného úsilí. Stejně tomu bude i při bráničním dýchání. Na tuto skutečnost je třeba cvičence upozornit.

Padesátiletý pacient, který měl kromě jiných potíží i potíže dechové, protože měl astma, prováděl Schultzův autogenní trenink. Dosáhl pocitu relaxace svalů celého těla, měl pocit tíhy, tepla, sledoval svůj dech a vnímal lokalizovaně svůj tep.

Při vyšetření jsme zjistili, že hrudník je trvale ve vdechovém postavení. Přesto, že byl tento člověk zvyklý pracovat uvedeným způsobem, trvalo mu delší dobu a bylo pro něj obtížné zvládnout pohyb žeber do výdechového postavení. Vyžadovalo to podle jeho sdělení maximální koncentraci a také svalové úsilí.

Nechceme ani v nejmenším snižovat význam autogenního treninku. Uvádíme tento příklad proto, že byl pro nás zajímavý zjištěním, že ani celkem dobře zvládnutá celková relaxace neusnadnila pacientovi relaxaci určitých svalových skupin, kterou potřeboval pro koordinaci dechových pohybů a neměla účinek na tuhé klouby. Autogenní trenink bylo potřeba doplnit uvědomovacím aktivním cvičením.

Těchto několik obecných poznámek z rehabilitační praxe je prvním impulsem k výměně zkušeností, případně navázání spolupráce mezi rehabilitačními pracovníky a cvičiteli jógy.

RELAXACE V JÓZE

André van Lysebeth

Překlad z belgického časopisu YOGA, juillet-août 1978, s. 13 a č.171, décembre 1978, s. 11

V úvodním článku této série jsme popsali první fázi procesu jógické relaxace. Tuto fázi, během níž cvičící "vypíná" v mozku motorická centra řídící svalovou činnost, lze zvládnout s trochou praxe dosti brzy. Probíhá těsně pod prahem normálního svalového tonusu a vyvolává v těle pocit tíže. Cvičící cítí, jak se jeho tělo postupně stává bezvládným a těžkým jako medusa na pláži.

Druhá fáze

Co se děje ve druhé fázi tohoto procesu? Je pokračováním předchozí v tom smyslu, že stačí setrvat v dosaženém stavu, aby se další dostavilo zcela samo. Jakmile nervy, které dávaly příkazy svalům, přestanou vysílat impulsy, svaly se uvolní a po krátkém čase se "vypnou" také nervy zprostředkující vědomí těla a nervy přenášející pocity ze svalů. Cvičící musí zůstat během celého procesu bdělý /k tomuto důležitému bodu se ještě vrátíme/.

Je-li doba cvičení odstatečně dlouhá, tj. více než 10 minut /což je průměrná hodnota individuálně měnitelná/ pocítí cvičící, že jeho tělo se stává vzdušným, lehkým, nebo dokonce jakoby přestávalo existovat. Z technického hlediska je v prvé fázi tohoto cvičení směřujícího k hluboké svalové dekontrakci dovoleno lehce pohybovat končetinami, aby se uvolnění usnadnilo, nebo dokonce provádět napřed volně kontrakci.

Pro dosažení druhé fáze je naopak třeba vyvarovat se všech pohybů těla kromě přirozených dýchacích pohybů.

Dojmy se mohou u jednotlivých cvičících značně lišit. Někteří mají pocit, že se vznášejí nad zemí nebo že vystupují z těla. Přecitlivělé osoby se mohou i vylekat a snaží se rychle dostat z tohoto stavu, který je znepokojuje. Hodně nervózní cvičence je třeba na tyto pocity upozornit, aby s nimi počítali, připravili se na ně a věděli, že v nich není žádné riziko ani nebezpečí, protože vznikají tím, že se zklidňují senzitivní nervy a podněty přicházející z těla přestávají docházet do mozku. To je nejpřijatelnější vysvětlení, třebaže jen částečné.

Další etapa

V následující etapě se obvykle dostavuje spánek. Těmito dvěma stavy prochází každý z nás denně při usínání, ale probíhají rychleji a většinou aniž bychom si to uvědomili.

Jógická relaxace se od této přípravné etapy spánku liší systematickým a vědomým charakterem a tím, že je naopak nutné vyvarovat se usnutí. Stane-li se ovšem, že při cvičení někdo usne, je to pouze menší "technická" závada, která nemá žádné nežádoucí následky - to dodáváme jenom pro uklidnění "perfekcionalistů". Pro mnohé osoby v napětí a stresu může být usnutí i blahodárné.

Také cvičenci jógy si mohou dovolit zpočátku polospánek, např. během krátké relaxace v průběhu dne. S trochou zkušeností je možné praktikovat během rušného dne desetiminutovou relaxaci a dokonce při ní i usnout. Vyskočíme pak čilí a čerství.

Avšak při dlouhých relaxacích, zvláště jedná-li se o dosažení odlišných úrovní vědomí, je třeba udržet bdělost a vyvarovat se usnutí, neboť účelem těchto technik je právě překročit oblast nevědomí, kterou představuje spánek a dosáhnout jiných oblastí vědomí, nazývaných někdy nadvědomím. To se nás však zatím netýká. Spokojíme se praktikováním druhé etapy cvičení.

Pro důkladné uvolnění svalů není nutné je "chtít" relaxovat. Stačí jednoduše soustředit mysl do příslušné části těla a toto soustředění a uvědomování si bude základem cvičení, které je současně zkušeností i zajímavým testem.

Jak postupovat?
Budeme si postupně v jednotlivých částech těla uvědomovat plochu dotyku příslušné části těla s podložkou a pocity v ní. To je vše. Pouze zaměříme pozornost a budeme vnímat, co se děje nebo bude dít. To je celý postup.

P o l o h a : Lehněte si na záda, případně s poduškou pod koleny a složeným froté ručníkem pod šíjí, aby byla krční páteř dobře podepřena. Pamatujte, že toto cvičení, stejně jako všechna ostatní, nesmí být prováděno na posteli, ale na velmi pevné podložce /výjimkou je, chceme-li použít tohoto cvičení večer k lepšímu usnutí/. Provádíme-li relaxaci během dne, je třeba uvolnit oděv v místech kde překáží a přikrýt se, protože při prodloužení druhé fáze rychle klesá tělesná teplota, takže i v místnosti s normální teplotou je nebezpečí prochladnutí.

C v i č e n í : V prvé části cvičení se budeme zabývat pouze jednou polovinou těla, buď levou nebo pravou. Předpokládejme, že jste si zvolili pravou polovinu těla.
Budeme si uvědomovat pocity dotyku a rozsah oblasti kontaktu příslušné části těla s podložkou pouze tím, že tam vedeme myšlenku.

P o s t u p :

- pravá pata
- pravé lýtko
- pravé stehno, hýždě
- pravá polovina trupu od hyždí až po lopatky
- pravá polovina šíje /dotýkající se složeného ručníku/
- pravá ruka /hřbet nebo dlaň/
- pravé předloktí

- pravá paže
- pravé rameno
- pravá polovina šíje /tedy po druhé/.

Toto je první fáze, kterou lze eventuelně zopakovat.
Pak přijde rozsáhlejší zrelaxování:

- oblast dotyku celé pravé nohy /najednou/
- dtto, pravá polovina trupu a šíje
- dtto, paže od ruky až k rameni a zase včetně šíje.

Rovněž tato fáze může být zopakována.
A nakonec si uvědomíme oblast dotyku celé pravé poloviny těla /jako jeden celek/, od paty až po šíji a od ruky až po šíji.

Dosud jsme neupřesnili, jak dlouho má vědomí setrvávat u jednotlivých částí těla. Pro každou etapu postačí 5 až 10 sekund, což vcelku představuje 3 až 5 minut.

Po prvém provedení popsaného postupu přerušte cvičení a aniž byste se pohnuli proveďte tuto zkoušku: porovnejte pocity vnímané v tomto okamžiku v pravé polovině těla vzhledem k levé polovině. Často to bývá překvapující. Máme dojem, že pravá polovina lne těsněji k podložce než levá, že je objemnější, teplejší a těžší.

To je důkazem, že se "něco děje". Opakujte pak celý postup v levé polovině těla přesně tak jako v pravé, aby mezi oběma nastala rovnováha. Obě fáze zaberou asi 10 minut. Pak už stačí pokračovat v uvědomování si vjemů dotyku celého těla, abychom se automaticky dostali do druhé fáze jógické relaxace.

Provádíme-li velmi krátkou svalovou relaxaci /1. fázi/ stačí, když se po skončení dobře protáhneme, aby se v těle obnovil normální tonus a abychom se cítili osvěženi.

Používáme-li tuto techniku pro usnutí, nebudeme se samozřejmě protahovat.

Když dosáhneme druhé fáze, musíme si počínat jinak a oživovat své tělo po částech. Nasměrujeme myšlenku do svalů dolních a horních končetin a začneme jimi pohybovat. Pomalu, beze spěchu necháme rozhýbat prsty, pak další svaly, protahujeme se a zíváme jako po probuzení. Vstaneme z relaxace s pocitem svěžesti, bdělí a připraveni znovu se ujmout svých úkolů.

/Následuje pokračování článku z č. 171./

Relaxační metody praktikované a vyučované u nás využívají nejprve svalového uvolnění k dosažení klidu a jasu nervového systému a potom směřují k rozšíření tohoto stavu na celou psychiku postupným odstraňováním somatických tenzí.

I tyto čistě relaxační techniky mají však své hranice, které si musíme dobře uvědomovat. Všechny tyto techniky jsou velmi důležité a podstatné, neboť pomáhají podivuhodným způsobem osobám trpícím nespavostí a různými psychosomatickými poruchami způsobenými dlouhodobým stavem tenze, v němž tyto osoby žijí mnohdy po řadu let.

Samotná relaxace však nezmůže vše! Nemůže vyřešit velké poruchy fyzického a mentálního zdraví.

V případech hraničících s patologií je nutný zásah jiných technik: narušená mysl musí být zklidněna meditací. Tato meditace by však měla být prováděna pod přímým dohledem zkušeného jógina.

V případech velmi vážných je nutné přikročit k vhodné psychoterapeutické léčbě prováděné kvalifikovaným odborníkem psychologem nebo psychoanalytikem podle toho, které metodě dotyčná osoba důvěřuje.

Relaxace nemůže sice v těchto případech zasáhnout jádro problému, který mohl vzniknout třeba v nejrannějším dětství, snižuje však neblahé následky tenzí a připravuje cestu hlubší psychologické léčbě.

Relaxační techniky se skvěle osvědčily ve velkém procentu případů nespavosti či jiných projevů vyvolaných stresem /pocit nejistoty, nervozita, palpitace, rozličné trávicí a zažívací potíže, špatné soustředění, ztráta paměti atd./.

Můžeme říci, že relaxace se týká všech cvičenců jógy, jak začátečníků tak pokročilých a doprovází je za všech okolností každodenního života.

Spojení s dechem

Je podstatné dobře si uvědomit nutnost spojení plného jógického dechu, který není ničím jiným než normálním fyziologickým dýcháním a relaxace. Není možné opravdu dobře se uvolnit, neumíme-li správně dýchat, a to platí i naopak: bez lehkého a pravidelného dýchání není možná relaxace.

Zatím není třeba rozvíjet téma týkající se dýchání. Upřesníme pouze, že během relaxačních cvičení, ať už je provádíme v lehu na zádech či jinak, není nutné ani předepsané dýchat zhluboka.

Stačí, když provedeme několik plných jógických dechů těsně před započetím relaxace, nejprve kvůli odstranění škodlivých látek z krve a potom pro znovuokysličení celého organismu. Nezajistíme-li takto zásobení nervových buněk kyslíkem, naše uvolnění nebude dost úspěšné a blahodárné. Během vlastní relaxace však musí být dýchání harmonické a plynulé.

Šávásana, pozice mrtvoly

Ať již použijeme jakékoliv relaxační techniky, musíme se nejdříve zbavit všech svalových kontraktur.

Rozdíl mezi kontrakturou a kontrakcí je tento: Kontrakce je vědomá, volná a užitečná, neboť bez ní bychom nebyli schopni pohybu. Protože je kontrolovaná, nebývá silnější než je nezbytné k dosažení určitého cíle a mizí ihned po splnění úkolu.

Svalovou kontrakturou naopak označujeme stav svalu nebo svalové skupiny zbytečně napjaté, jejíž stah je mimovolní, unikající ze zorného pole vědomí dotyčné osoby a navíc prakticky nepřetržitý.

K o n t r a k c e jsou tedy součástí normálního života všech živých bytostí vybavených svalovým systémem, zatímco k o n t r a k t u r y jsou vlastní osobám, jejichž nervový systém je narušen psychickými tenzemi.

Těchto svalových kontraktur je nutno se zbavovat alespoň během relaxačních cvičení, aby se nám poznenáhlu podařilo vymazat je ze života úplně. Musíme si je tedy nejdříve uvědomit, a pak je rozpustit. K tomu je určena pozice mrtvoly.

Všichni cvičenci vědí, že šávásana se provádí v lehu na zádech a že je nutné se zcela oddat tíži. Je jisto, že "decubitus dorsal" /leh na zádech/ je jednou ze základních poloh doporučovaných pro relaxaci.

Když se v józe hovoří o pozici mrtvoly, je tím obvykle míněn leh na zádech s uvolněnými svaly. V tom se pojetí současné indické i evropské jógy ve většině případů shoduje. I já tohoto pojetí často používám, přestože ve skutečnosti znamená šávásana něco úplně jiného.

Když jsem v jednom indickém ašramu pracoval poprvé s jóginy tamní školy, přišel ke mně na konci hodiny Mistr a požádal mě, abych provedl šávásanu. Položil jsem se na zem na záda a velmi rychle uvolnil svaly. Mistr přistoupil a zvedl mi ruku: jakmile uvolnil sevření, ruka spadla ztěžka zpět na zem.

Mistr však neprojevil naprosto žádné známky uspokojení! Otázal se mě, zda jsem již někdy viděl mrtvolu a popsal mi její ztuhlost. Přikázal mi, abych stáhnul co možná nejsilněji všechny svaly svého těla až do úplné tetanizace /ztrnutí/ včetně sevření čelistí a očních víček, nemluvě ani o svalech končetin, páteře, zkrátka všeho, co bylo možné stáhnout, a to na co nejdelší dobu. To samozřejmě není možno vydržet příliš dlouho: maximálně 30 až 60 sekund. Potom mě požádal, abych se zvedl a prohlásil: "relaxace je skončena".

Ke svému překvapení jsem musel zkonstatovat, že těch pár sekund, po nichž následovalo několik hlubokých vdechů a výdechů skutečně výborně smazalo všechny stopy únavy po právě dokončené sestavě jógy, která byla dost obtížná, neboť v této škole byla cvičení velmi dlouhá a intenzívní.

Mistr dodal na vysvětlenou, že jógini si vybrali tento pochmurný název proto, aby naznačili, že je nutné stát se tak ztuhlým jako mrtvola. Zkouška tenze během pozice mrtvoly spočívá v této škole v tom, že někdo druhý uchopí cvičence rukama pod šíjí a nadzvedne ho: celé tělo musí zůstat rovné jako prkno - je opřené pouze o paty.

Staletá zkušenost této školy potvrdila, že několikavteřinové setrvání v pozici mrtvoly - tedy ve stavu totální rigidity - osvěží lépe, než několik minut úplného svalového uvolnění.

Fyziologické vysvětlení mi tento jógin nepodal. Když jsem se vrátil do Evropy, praktikoval jsem i nadále po svých hodinách ásán mrtvolu v napětí a uvolnění se pokaždé potvrdilo. Po čase jsem lépe porozuměl fyziologickým důvodům tohoto jevu.

Kontrakcí všech svalů v těle se stlačí veškeré žíly včetně nejhlubších, následkem toho dojde k mohutnému návratu žilné krve k srdci a tím také k plicím a toto zrychlení krevního oběhu umožní rychlejší okysličení krve a revitalizaci všech tkání včetně nervových buněk.

Při své osobní praxi i v kursech jsem pozoroval, že výsledky byly /alespoň u nás/ ještě lepší při kratší, ale opakované tetanizaci /např. v trvání do 10 sekund s vložením několika úplných hlubokých vdechů a výdechů/.

Stačí 3 x 10 sekund celkové tetanizace proložené uvedeným dýcháním, abychom se okamžitě cítili svěží, v dobré náladě a plni dynamismu. Když však vyučuji hlubší relaxaci, nenechám cvičence zvednout se, ale stále v lehu přejít k "mrtvole" neztuhlé. Relaxace pak pokračuje podle některé z dalších metod /např. z těch, které jsme již uvedli/.

Kromě hlavní přednosti týkající se cirkulace můžeme pozorovat velmi dobré výsledky také z hlediska odstraňování svalových tenzí. Cvičenci si uvědomí kontraktury ve svém svalovém systému a tím, že zintenzívní volní kontrakci až za hranici trvalé mimovolní kontraktury, rozpustí tyto kontraktury ve velmi krátkém čase. A to je nesporně velkou předností.

Svalové uvolnění je prospěšné již samo o sobě, ale zvláště tím, jak působí na nerv a nervy za svalem. Uvolněním svalových tenzí se nepřímo uvolňuje buď celý nervový systém nebo, neprovádí-li se globální relaxace, jeho část /např. při relaxaci rukou a předloktí/.

Uvolnění nervového systému je důležité pro snížení psychických tenzí. Abychom byli schopni rozpustit mentální a psychické tenze, které zvláště u osob nervózních unikají percepci a přímému ovlivnění vůlí, vycházíme z toho, co je snáze vnímatelné, tj. z tenzí svalových.

Relaxační technika "skutečné mrtvoly" /tetanizace/ může být praktikována buď izolovaně nebo ve spojení s delší a hlubší svalovou relaxací.

Zapamatujme si jednu z hlavních předností: rychlost!

Uvolnění trávicího systému

Většina západních relaxačních metod se mnohdy omezuje na znovuobjevování toho, co jógini ověřovali praxí v průběhu staletí, či snad i tisíciletí. Zmíněné relaxační metody zůstávají téměř vždy výhradně u svalového uvolnění, jímž jsme se právě zabývali.

V Indii existují velmi účinné metody viscerální relaxace. Také zde jsou výchozí motivace jiné než na západě. Budeme-li hovořit pouze o zažívacím traktu, pak v Indii je cílem uvědomit si ho a záměrně na něj působit buď jako na celek nebo na funkce jeho jednotlivých orgánů.

Na západě sledujeme jiné cíle. Je dobře známo, že psychické tenze, nahromaděné stresy se somatizují, tj. fixují v organismu jak ve svalech, tak při nejmenším stejně i v různých orgánech.

Prvním ze systémů zvláště ohrožených tímto druhem somatizace je systém srdečně cévní, který je silně citlivý na emoce. Stačí vzpomenout na odezvu špatné zprávy v organismu: bušení srdce, nebo náhlé prudké zrudnutí nebo zblednutí člověka vystaveného náhle nějaké emoci, která ani nemusí být příliš silná.

Dalším systémem, v němž nacházejí tenze odezvu a snadno zakotvují, je trávicí systém. Náhlá mrzutost těsně po dobrém jídle může přerušit trávení a blokovat trávicí trakt až je vyprovokována zástava trávení.

Dá se říci, že každá emoce, ať pozitivní nebo negativní, se odráží v našich vnitřnostech.

U emoce lokalizované v čase, např. při hádce, nastává trávicí porucha u dotyčné osoby, či spíše oběti, okamžitě a může rychle zmizet. Jedná-li se však o nahromaděný stres, probíhají změny trávení nepozorovaně, protože emoce "sestupují" - dá-li se to tak říci - do trávicího systému ustavičně. Kontinuální postup nervo-

vých agresí zhoršuje trávení a vede k více či méně výrazné chronické dyspepsii, což záleží na odolnosti subjektu a intenzitě nepříjemností. Je postižen žaludek a navíc se vylučuje méně trávicích šťáv stejně jako v dalších žlázách, spojených s trávicím traktem /zvláště játra a pankreas/.

Působením negativních emocí se snižuje také sekrece hlenů. Říká se, že při strachu vyschne v krku. Je to tak a týká se to i dalších orgánů. Emoce nás "chytne za krk" - dusí. Tento výraz ukazuje na sevření hrdla a redukci sekrece, což obojí nepříznivě ovlivňuje správnou funkci té složité laboratoře - trávicího traktu.

Takto vznikají houževnaté zácpy, jejichž příčinou jsou trvalé spasmy střev. Spasmy je možno odstranit chemicky, sedativy, ale to není nejlepší řešení a vlastně vůbec žádné řešení, protože lék zácpu dlouhodobě spíš zhorší.

V našem civilizovaném světě je nejčastější formou této choroby - a je to téměř choroba - spastická zácpa a téměř všechny negativní emoce na ni působí.

Protože trávení a asimilace jsou hlavními životními procesy, je velmi důležité odstranit spasmy trávicího traktu. Nepracuje-li trávicí trakt správně, může být kvalita stravy i výběr potravin sebelepší a režim stravování dokonale vyvážený, a přesto se nedostaví tak příznivé výsledky jak bychom logicky očekávali. Přijímat je jedna věc, správně asimilovat druhá.

Ale jak?

Ihned se vynoří oprávněná otázka: jak toho dosáhnout? To je všechno hezké - pomyslí si nejeden čtenář - souhlasím s tím, že je třeba uvolnit tenze trávicího traktu, ale jak mohou nervózní osoby uvolnit svůj trávicí systém od spasmů, když mají už tak dost práce, aby si uvědomily svalové kontraktury a zbavily se jich?

Přitom svaly podléhají naší vůli, zatímco vnitřní orgány přímo ovlivnit nelze. Je zřejmé, že je dost obtížné vyprovokovat relaxaci trávicího traktu.

A bylo by to tak ... nebýt jógy, která řeší zdánlivě neřešitelné problémy díky svým geniálně jednoduchým metodám!

Jak postupovat? Působením na oba konce trávicí trubice, jinak řečeno nejdříve na ústa a potom na opačný konec, který snad ani není nutné jmenovat!

V praxi se to bude odehrávat takto. Cvičenec začne jednou minutou šávásany v lehu na zádech, jak byla již popsána. Potom provede několik pomalejších a hlubších dechových cyklů a respektuje provedení všech tří fází, nejdříve abdominální, pak kostální a nezapomene ani na klavikulární.

Protože se uvolňujeme, budou mít dýchací pohyby malý rozsah, ale i tak musí být vnímány.

Výdech bude pomalý a líbý jako povzdech, ale povzdech důvěrný a zpomalený. Již to zajistí značné zklidnění celého těla, které je důležité pro další pokračování.

A nyní k relaxaci vstupního pólu trávicího traktu. Cvičenec si uvědomí své rty a uvolní je naznačením úsměvu. Potom uvolní čelisti aniž by otevřel ústa. Pak přichází na řadu jazyk a zvědomění celé dutiny ústní včetně patra a čípku, poté sestoupí níže a uvolní hrdlo a postoupí ještě dále, dokáže-li to. Cvičenec nyní vnímá své hrdlo, dobře uvolněné a široce rozevřené i když ústa zůstávají stále zavřena, aby dýchání probíhalo nosem.

Stále pokračuje ve vnímání dechu. Po jedné až dvou minutách přechází k "výstupovému" pólu.

Pokračujeme provedením Mula bandhy. Připomínám, že Mula bandha začíná sevřením prvního svěrače konečníku. Po sevření se snažíme vtáhnout ho dovnitř pomocí svalu - zvedače konečníku - a uvědomíme

si existenci druhého svěrače, ještě vnitřnějšího, který také sevřeme. Jakmile nastane kontrakce obou svěračů a zvedačů konečníku, pokračujeme kontrakcí svalů pánevního dna a v úplném provedení Mula bandhy i kontrakcí břišního svalstva v krajině pod pupkem. Tím aktivujeme čakru-kořen, základní čakru.

V dnešním cvičení si naopak přejeme zmíněnou zónu a všechny její svaly uvolnit. Protože jsou to svaly podřízené vůli, nevznikají problémy ani u začátečníků v józe. Nic nám ostatně nebrání využít poznatku, že předchozí kontrakce usnadňuje následnou dekontrakci - provedeme krátkou Mula bandhu tak, jak byla ve stručnosti popsána a pečlivě si přitom uvědomíme všechny stažené svaly. Po odeznění kontrakce se dostaví jako reakce automatické uvolnění všech zúčastněných svalů. Můžeme využít toho, že jsme si je uvědomili a zdůraznit a prohloubit jejich uvolnění.

Nezapomeneme ani na spojení relaxace s pomalým, rytmickým dýcháním, zvláště bráničním, které je masáží solar plexu a vyvolá i jeho uvolnění. To přispívá k hluboké relaxaci celého trávicího traktu.

Zpočátku tedy provádíme dekontrakci obou pólů odděleně. To znamená, že nejdříve uvolňujeme zónu úst, potom obrátíme pozornost a nasměrujeme proud vědomí k oblasti konečníku. Je výborné, zpozorujeme-li v této oblasti pulzace. Ne-li, je to pro tento okamžik bez významu; při troše trpělivosti a praxe budou pulzace v oblasti Muladhara čakra naprosto zřetelné.

Hluboké uvolnění

Aniž bychom si to uvědomili, po dvou až třech minutách dosáhneme dobré relaxace obou konců trávicího traktu. Už to vyvolá hlubokou odezvu, která se však nedostane hned na úroveň vědomí. To je normální a obvyklé.

Po uvolnění zóny výstupu se můžeme vrátit k zóně vstupu a znovu k výstupu - stačí dvakrát až třikrát na každém konci.

Nyní přichází chvíle, kdy se pokusíme uvolnit obě oblasti současně. To je už obtížnější, ale nesmí nás to odradit. Stačí trpělivě, jemně a vytrvale se snažit, abychom dosáhli cíle jako je tomu v józe vždy.

Cílem je umět vědomě uvolnit obě dvě oblasti najednou a přitom pozorovat dech, který zvolna, rytmicky jako vlna probíhá celým trupem.

Protože ležíme na zádech, je dobře uvolnit také břišní svaly. Nyní obrátíme pozornost k "temné oblasti" - obsahu břicha, odkud normálně nepřicházejí vůbec žádné zprávy do vědomí.

Zaměříme-li se při této relaxaci na prociťování všeho, co se děje mezi bránicí a pánví, můžeme postřehnout "žbluňkání" na straně žlučníku nebo ve střevech nebo peristaltické pohyby trávicí trubice - příznak aktivace procesů trávicích, asimilačních a pochopitelně také exkrečních. Také ledviny začínají pracovat účinněji, což je ovšem pro naše vědomí nevnímatelné a pozorujeme to pouze na zvýšené diurese.

Tato dekontrakce celého trávicího systému se šíří na všechny orgány a pozoruhodně zklidňuje psychiku.

Prosím, tak je to jednoduché!

Nejvhodnější okamžik

Kdy je nejvhodnější chvíle k praktikování této relaxace? Stejně jako každá jiná relaxační metoda může být i tato použita v kteroukoli denní dobu, pokud to dovolí okolnosti našeho praktického života. Přesto jsou chvíle výhodnější.

První je po jídle, zvláště po hlavním. V tomto případě výrazně usnadníme trávení.

Někteří jógini, mezi nimi Swami Šivananda, doporučují sednout si po jídle - zvláště po hlavním - na deset minut do Vadžrásany. Tato pozice je příhodná pro začátek trávení; je možno ji kombinovat s relaxací trávicího traktu, kterou v ní můžeme praktikovat stejně dobře jako v lehu.

Další příznivá chvíle je těsně před spaním, na lůžku. Zklidnění trávicího traktu odstraněním spastických stavů usnadňuje asimilaci a obnovu, k níž dochází během spánku v celém organismu. Navodí výborný spánek a dobře vyprázdní mysl od všech každodenních starostí.

ÚVODNÍ SLOVO K JARNÍMU SEMINÁŘI PRO CVIČITELE

Vážení přátelé,

dovolte několik slov úvodem jménem organizátora tohoto semináře - KOMISE JÓGY ÚÚTK.

V minulém roce jsme mohli cvičitelům, i když bohužel ne všem, nabídnout několik vysoce atraktivních a hodnotných akcí jako byl cvičitelský kurs s A.v. Lysebethem a semináře s MUDr. Bholem. V letošním roce sice tyto vzácné hosty nemáme mezi sebou, věříme však, že se nám podaří zajistit náplň seminářů teoreticky i prakticky téměř stejně hodnotnou. Zárukou toho jsou pro tento seminář jména přednášejících, MUDr. Véleho, J. Holuba a J. Čumpelíka.

Přesto pociťujeme, že jsme cvičitelům, kteří absolvovali loňské semináře, něco dlužni.

Škola A.v. Lysebetha, k níž jsme se hned ve svých začátcích přihlásili, dokázala dát cvičitelům jasné metodické pokyny zaměřené na všestranný harmonický rozvoj osobnosti cvičence jógy, především však na těch úrovních, které naší civilizací nejvíce utrpěly - na úrovni tělesné kultury, psychické a nervové stabilizace.

MUDr. Bhole přivedl některé cvičitele do rozpaků svým nekonvenčním přístupem k józe, přístupem, v němž vlastně nebylo přesných a závazných metodických pokynů, předpisů a nařízení, v němž však byl hlavní důraz položen na pochopení principů jógy jako vědecké metody zkoumání a rozvoje sebe sama.

Sotva kdo z nás by se dokázal cítit oprávněn ke srovnání obou přístupů, přesto však se domníváme, že je dobré uvědomit si,

že v nich není podstatného rozdílu. Oba vedou ke stejnému cíli. Přístup A.v. Lysebetha je přizpůsoben mentalitě evropana orientovaného spíše navenek, člověka, kterému orientální schopnost introspekce zdaleka není běžná. Přesnými metodickými pokyny je především chráněna málo odolná tělesná schránka evropana zhýčkaného civilizací a chtějícího co nejrychleji dosáhnout viditelných úspěchů před nebezpečím případného přecenění vlastních možností nebo dokonce před nebezpečím úrazu. Navíc je jeho mysl vedena k introspekci, jejíž rozvoj umožní porozumět východnímu přístupu k józe, její teorii i praxi, jak nám byla tlumočena MUDr. Bholem.

V souvislosti s touto charakteristikou obou přístupů bychom se rádi dotkli ještě dalšího, dosud nedostatečně doceněného aspektu. Jestliže analyzujeme to, čemu nás o józe učí A.v. Lysebeth a Dr. Bhole, nalézáme v jejich výkladech absolutní otevřenost a racionálnost. Všechno, co je nám těmito odborníky předkládáno, snese kritéria současného vědeckého pohledu na svět a člověka - kritéria vědeckého zkoumání. Nejsou zde polopravdy, nejsou zde nesmysly zahalující svou věcnou slabost rouškou tajemnosti a není zde také nic, co by nebylo přístupné a dosažitelné komukoliv, kdo projeví dostatečnou míru píle a především porozumění racionální podstatě jógy.

Komise jógy při ÚÚTK se hned při svém vytvoření rozhodla jít cestou té otevřenosti a racionálnosti, kterou nám poskytují metody A.v. Lysebetha a MUDr. Bholeho, neboť takový přístup k józe zaručuje skutečně harmonický rozvoj tělesného a psychického zdraví, tvůrčích sil a aktivního vztahu k životu, který by měl být typický pro člověka naší společnosti. U mnoha lidí však ještě přežívají zkreslené představy o józe. Snažme se proto mít na paměti především prospěch věci, snažme se o objektivní pohled na jógu jako vědeckou metodu. Nedejme se zlákat pomyslnou představou rychlého zisku, který by snad měl být dosažen za cenu ztráty toho nejlepšího učitele v nás - zdravého rozumu.

Uvědomme si, že jóga je stále kriticky hodnocena a že neuvážené jednání jednotlivců by se mohlo nepříznivě odrazit na perspektivách jejího vývoje.

Závěrem už jen jedna formální připomínka. Naše jóga trpí chronickým nedostatkem studijní literatury. Nové vydání knihy A.v. Lysebetha sice již vyšlo, ale vítáme i každou další publikaci s jógickou tématikou, která se v knihkupectví objeví.

Přesto však ani u těchto vzácných a vítaných materiálů nesmíme zapomínat na nutnost konfrontace se svou osobní praxí a hlavně vlastní soudností, zejména když tyto materiály doporučujeme svým cvičencům. Zde bychom rádi upozornili na knihu A. Koglera Joga, jejíž druhé vydání vyšlo ve slovenském nakladatelství Šport. I když tato kniha obsahuje mnoho hodnotného, neměli bychom zapomínat, že je určena především sportovcům a její cíle se nekryjí vždy přesně s těmi, které chceme jógou sledovat my. Proto je třeba její obsah pozorně přehodnotit, abychom nedoporučovali cvičencům, kteří nejsou aktivními sportovci některé postupy, které jsou józe v našem pojetí nepřijatelné, nebo které by případně pro netrénovaný a nepřipravený organismus nemusely být prospěšné.

Zbývá už jen popřát vám všem hodně nových poznatků z tohoto semináře i hodně úspěchů v další cvičitelské práci.

Komise jógy při ÚÚTK v Praze

O B S A H

strana

OBSAHOVÉ A METODICKÉ VYMEZENÍ VÝUKY 3
Ing. Vladimír Zeman

ROZCVIČENÍ V HODINĚ HATHAJÓGY 10
PhDr. Věra Knížetová

JÓGA A REHABILITACE 17
Alena Tesařová

RELAXACE V JÓZE /pokračování překladu/ 20
André van Lysebeth

ÚVODNÍ SLOVO K JARNÍMU SEMINÁŘI PRO CVIČITELE .. 35
Komise jógy při ÚÚTK

Vydává: SPORTPROPAG - Ústřední ústav tělesné kultury,
Týnská 17, Praha 1

K tisku připravily: PhDr. Věra Knížetová a Mirka Raisová

Náklad: 400 výtisků

Pouze pro vnitřní potřebu ÚÚTK

Praha 1979

Tisk: METASPORT Ostrava 0527/79